



# 7月のこんだて



月	火	水	木	金
3 ごはん ぶたじる 豚汁 や 焼きさば しお 塩もみ はんげしょうきゅうしょく 半夏生給食	4 コッペパン だいずい 大豆入りミネストローネ ハムチーズフライ ドレッシングサラダ	5 こだいまい 古代米ゆかりごはん だいこんしる 大根汁 やさい かわ 野菜の皮のきんぴら あお にぼ 青のり煮干し まる きゅうしょく 丸ごと給食	6 ごはん マーボーなす バンサンスー れいとう 冷凍みかん	7 えだまめ 枝豆ごはん・にゅうめん ほしがた 星型メンチカツ ちゅうか きゅうりの中華づけ たなばたゼリー たなばた給食
10 ふりかえ 振替 	11 なんばんふう ☆チキン南蛮風サンド らっきょうタルタルサラダ ようふう 洋風のっぺい	12 ☆キムたくごはん ごもく 五目スープ ごまキャベツ バナナ	13 ごはん とうふ しる 豆腐のみそ汁 アジのこうじ焼き おひたし	14 ごはん ぶたにく ☆豚肉とごぼうのカレー煮 こまつな 小松菜サラダ すいか
17 うみ ひ 海の日 	18 ごはん ちゅうかふう 中華風コーンスープ はるま 春巻き きりぼしだいこん ☆切干大根のチャプチェ	19 なつやさい 夏野菜カレー フレンチサラダ たの お楽しみデザート たの お楽しみ給食	20 しゅうぎょうしき 終業式 	なつやさい 夏野菜 

しん こんだて はい  
**新メニューが献立に入ります！**

おいしいなつやさいを  
たくさんたべましょう！



7月の献立には新しく登場する新メニューが4つ入ります。

☆マークがついているものが新メニューです。楽しみにしててください！

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

なにを飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

暑い日が続くので、正しい水分補給で熱中症を予防しましょう。

また、水分補給は飲み物だけでなく、食事や野菜、果物などからとることもできます。

